

LA PLAYA

Revista independiente de surf y similares en el Atlántico
Nº14 - 2025 - Frontera Norte España

*Por pequeña que sea
la playa nunca termina*



SALINAS

Northern Surf City





LA PLAYA N°14

2025

La Playa es una revista de surf, bodyboard y paddle surf en el Atlántico.

DIRECTOR

Javi Armisen

produccioneslaperlanegra@gmail.com

SUBDIRECTOR

Alberto Calvo Trelles
bertocaltre@gmail.com

PUBLICIDAD

684 64 47 78

EDITA



Producciones

**LA
PERLA
NEGRA**

PATROCINAN



SOLO SURF

FRONTERA NORTE
ASTURIAS



*No permitas que el miedo
se interponga en el camino de*

Tus sueños



TXIPI
Crazy sportwear

Revistas.PeruRadio.net.pe

Relatos de surf

La tabla mágica (III)

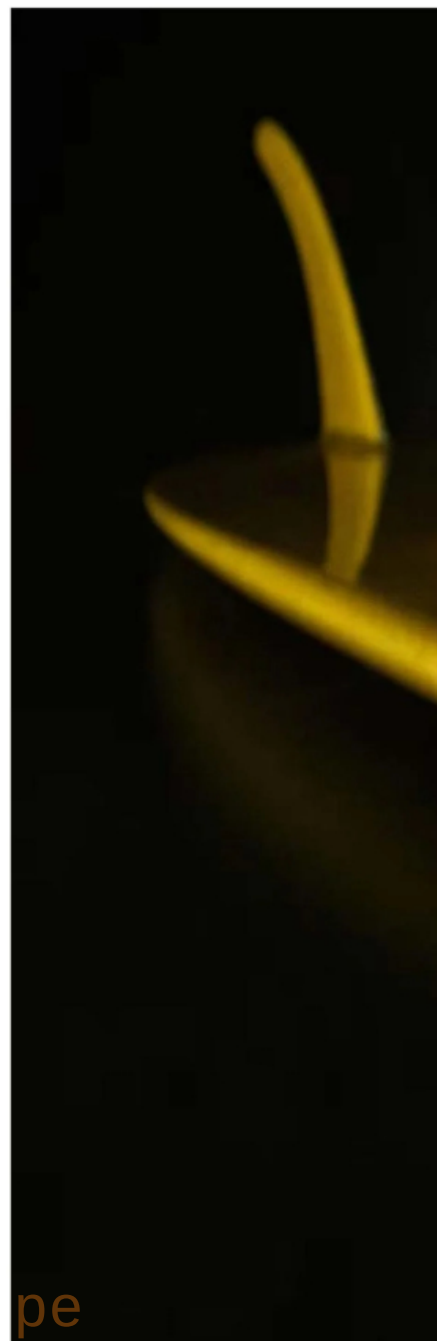
Nes Imra

(Viene del número anterior)

Tony se me adelantó.

—¿Me la dejas un rato?—preguntó con cara de ansiedad a Ricardito, que simplemente le tendió la tabla. Luego, se tiró en la arena, sin quitarse el traje, agotado.

Tony se quitó la camiseta y sin más, se fue corriendo al agua con la tabla amarilla. Al poco ya había comenzado a trincar olas y surfearlas con inusitada maestría. Yo le miraba como un idiota, mientras Ricardito parecía que se había quedado dormido. Sentí una profunda envidia. Sí, la envidia era la tónica general que nos había invadido a Tony y a mí en las últimas 24 horas. Ramón llegó al poco, con su tabla Pukas, y un rato después



Vanesa y Tete.

Todos nos quedamos mirando, a excepción de Ramón, que simplemente se fue al agua con su tabla.

Casi dos horas estuvo Tony surfeando a placer, por supuesto sin leash, hasta que le vimos acostarse sobre la "Magicus" y

dejarse llevar por una ola hasta casi la orilla. Venía como tiritando de frío, puesto que había surfeado a pelo, pero también agotado, y ¡no!, el gesto desencajado, avejentado, como si le hubieran caído dos lustros encima. Mi corazón comenzó a bombear rápido. Ricardito se in-



corporó y miró a Tony y su tabla. ¡Diablos! Ahora estaba más anaranjada que amarilla. Y no eran imaginaciones mías.

Tony llegó a nuestra altura.

—Estoy reventado, chicos—dijo castañeteando los dientes.

Me quedé mirando a su cara.

—Lo que estás es hecho una mierda, igual que Ricardito—repliqué.

—¿En serio yo me veo así?—preguntó a nuestra espalda el aludido, que ya se había levantado de la arena—¿Tan mal aspecto tengo?

Todos asentimos, casi al unísono.

—Tíos—dije entonces—, es como si la tabla nos robara la energía... el fluido vital. Además, la jodida “Magicus” cambia de color cuando alguien acaba de surfear con ella. Es algo diabólico.

—¿Estáis locos?—estalló Tete, que no daba crédito a lo que estábamos diciendo. Desde luego la pobre no tenía ni idea de qué iba el asunto.

Luego, todos nos quedamos ca-

llados, hasta que Tony cogió su móvil de la mochila y activó la cámara de fotos en “autofoto”. Y entonces, palideció aún más, si cabe. Se hizo la foto y luego se acercó a Ricardito y le hizo otra. A continuación, se la mostró.

Entonces, Ricardito, con los ojos abiertos como platos, y el rostro contrito por el pánico, gritó un profundo y lastimero ¡¡¡Noooooooo!!!

—Joder, joder, joder—exclamó incrédulo Tony—. Esto tiene que ser una pesadilla. ¿Una tabla embrujada?

Todos miramos a la “Magicus”, que había perdido ligeramente su color naranja chillón, aunque todavía estaba claramente anaranjada. Y entonces, todos percibimos algo absolutamente imposible, y es que el bottom de la tabla, pareció abombarse y después desabombarse, lentamente, y así, un par de veces.

—¡¡Santo Dios!!—casi gritó Ricardito—¡¡Esa cosa está respirando!!



¡Haz deporte con nosotros!

EL CENTRO



PISCINAS



PISTAS DE PÁDEL, TENIS Y POLIVALENTES



ESCUELA DE SURF LUCAS GARCÍA



Más de 4.000 metros cuadrados de instalaciones deportivas, con el mejor y más moderno equipamiento, donde recibirás un trato personalizado por parte de nuestra plantilla, formada por los mejores profesionales

- Gimnasio con las mejores máquinas Technogym de última generación.
- Sala Ciclo Indoor con 30 bicicletas Group CycleTechnogym.
- Escuela de Surf Espartal Salinas Surf School con duchas y vestuarios propios
- 5 Salas Polivalentes
- 1 Pista de Tenis
- 1 Pista Polideportiva (Tenis/Fútbol/...)
- 1 Pista Polideportiva Mini Deporte
- 2 Pistas Pádel
- Piscina de Verano
- Saunas
- Taquillas
- Ludoteca y Zona de juegos infantiles

www.clubespartal.com

C/Pablo Laloux, 14 · 33405
SALINAS - ASTURIAS

info@clubespartal.com
Teléfonos: 985 501 135 · 667 113 471



Revistas.PeruRadio.net.pe

Figuras del Surf

Laird Hamilton

Redacción La Playa



Nacido en 1964 se considera que el momento más importante de su carrera y su vida deportiva se produjo la mañana del 17 de agosto de 2000 al coger una ola con su tabla

de surf y desafiando a la muerte en el enclave conocido como Teahupoo, en Tahití, que cementó su reputación de ser el mayor surfista de olas grandes de todos los tiempos.

"...antes de convertirse en uno profesional,
fue descubierto por un cazatalentos de modelos
cuando tenía 17 años"

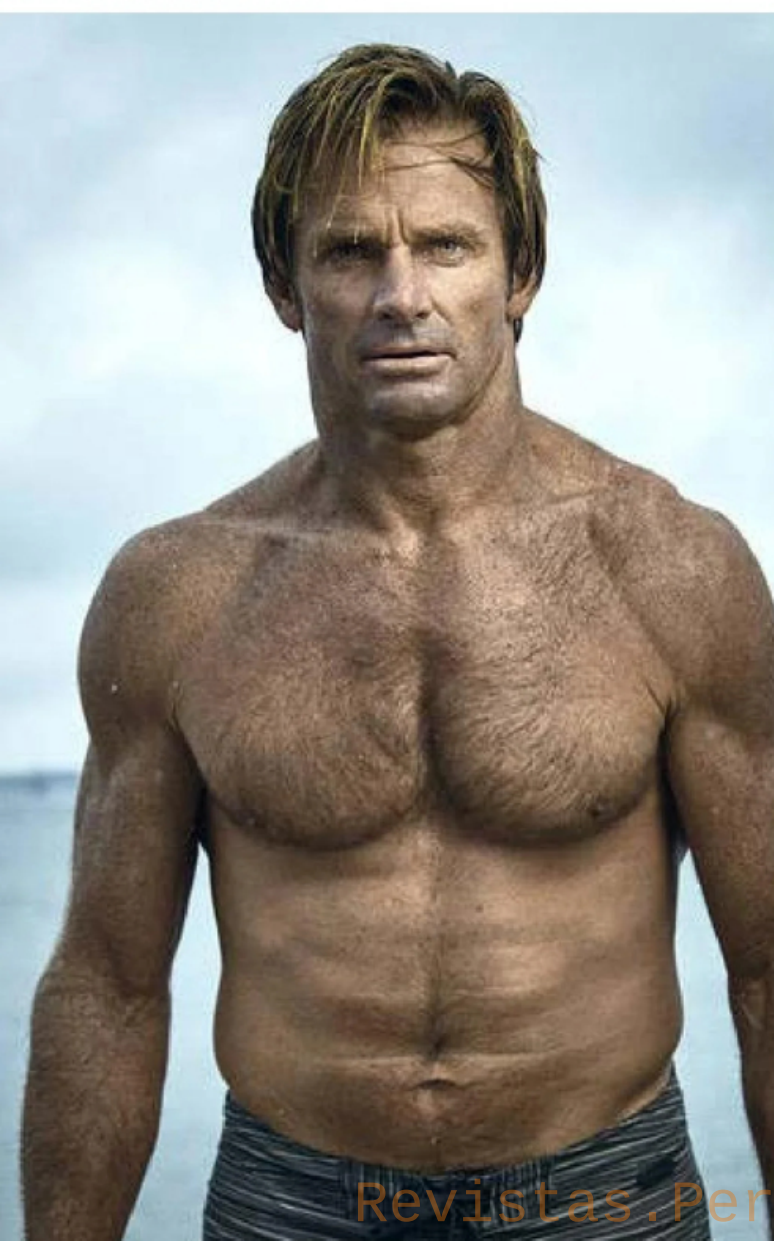
Primeros años

Laird John Hamilton nació el 2 de marzo de 1964, en la ciudad de San Francisco, California. Inicialmente su apellido era Zerkas, el mismo de su padre pero, tiempo después de su nacimiento, su padre los abandonó

y su madre, Joann asumió toda su crianza.

Cuando Laird era todavía un pequeño, se trasladaron a la isla de Oahu, en Hawái. Empezaron una nueva vida en el archipiélago, en el que inevitablemente Laird tendría





un acercamiento prematuro al surfing. Era un pequeño aventurero y el vivir en el archipiélago solamente potenció sus ganas de aventuras. En un video quedó registrado cómo saltó desde un acantilado de 60 pies cuando apenas tenía 7 años.

Cambio familiar

En el año 1967, conoció en la playa de Pūpūkea al surfista William Stuart “Bill” Hamilton, que además era shaper y tenía su propia tienda con productos que él mismo realizaba. Las ta-

blas que fabricaba Bill eran diseñadas para los surfistas de olas grandes de North Shore, Bill y Laird tuvieron una gran conexión, por lo que este último decidió invitarlo a su casa a conocer a Joann, su madre. Lo que parecía un simple encuentro terminó cambiando la vida de todos: Joann y Bill se casaron y Bill se convirtió en el padre adoptivo del joven Laird. Tiempo después la familia se trasladó a la isla de Kauai y nació Lyon, el hermano pequeño de Laird y con quien compartiría la pasión por el surfing.

Mala reputación

Los hermanos Hamilton eran físicamente diferentes a los otros chavales de la zona en la que vivían, pues eran de piel blanca y un tamaño más grande que el promedio, especialmente Laird. Además, Laird

tenía una mala reputación, marcada por una gran agresividad hacia los otros.

Tiempo después, cuando ya era un adulto, comprendió que toda la rabia provenía de sentirse diferente a los demás porque le causaba una inmensa incomodidad ser el centro de atención. En 1997 la madre de Laird falleció a causa de un aneurisma cerebral.

Si bien es reconocido internacionalmente por ser surfista, antes de convertirse en uno profesional, fue descubierto por un cazatalentos de modelos cuando tenía 17 años. Su primera gran aparición en una campaña fue en 1983, en la que también participó la actriz Brooke Shields.

De modelo a surfer

Dejó la escuela a los 16 años para seguir una carrera como modelo y a los 20 decidió de-



dicarse al deporte de los dioses . El surf le salvó, con él pudo volcar su exceso de energía. Según unas declaraciones a un diario: *“El océano me ha conformado, me ha enseñado la humildad y la paciencia; y me ha traído la realización, a mi familia, me ha llevado por todo el mundo, lugares maravillosos. Me ha estructurado las prioridades, me ha dado una conciencia medioambiental y ha creado mi sistema de valores”* .

Olas grandes

Su carrera ha sido marcada por récords asombrosos. Fue el primer surfista en completar un giro de 360° atado a su tabla, también en realizar saltos de hasta diez metros en una tabla de windsurf y recorrió las 50 millas que separaban dos islas de Hawái.

La competición no era su meta, pues vivió en primera persona lo que su padre Bill sufrió por sobresalir y prepa-

rarse en el surf profesional competitivo. En la misma entrevista aseguró que:

“Competir saca lo peor de mí mismo: yo soy una persona naturalmente agresiva. Y en el surf la capacidad de juzgar quién es el mejor es confusa y a menudo injusta, y no quise dejar mi destino en manos de un grupo de personas. Se trata de una expresión artística y prefiero dejar que el público sea el que opine. Pude ver como mi padrastro, que era un artista, fracasaba compitiendo”.

Laird es el co-inventor del Tow-in surfing, la modalidad que emplea una moto de agua para remolcar a un surfista. Hamilton es quizás el surfista de olas grandes más importante de todos los tiempos, toda una leyenda viviente que ha dominado algunas de las olas más poderosas del mundo. También es una de las figuras más controvertidas, un innovador que ha revolucio-

nado el deporte a menudo para consternación de los puristas.

Take Every Wave:

Take Every Wave: The Life of Laird Hamilton es un retrato que traza el extraordinario viaje de Hamilton, desde su rebelde infancia en Hawaii hasta sus intrépidas primeras incursiones en el surf y su incansable búsqueda de olas cada vez más grandes, una búsqueda que finalmente lo llevó a conquistar lo que se ha llamado “la ola más pesada alguna vez montada”.

Combinando entrevistas sinceras con impresionantes imágenes de acción, *Take Every Wave* es una mirada visceral y con los nudillos blancos a una vida vivida al límite.

Respecto a su vida actualmente, está casado con la voleibolista, modelo, personalidad de televisión y autora Gabrielle Reece.

Los miedos del surf

Dante Nieri

El surf es considerado un deporte de riesgo. Eso quiere decir que enfrenta al deportista a situaciones potencialmente peligrosas para su integridad física o incluso la vida misma, por lo tanto exponen al surfista a lógicas situaciones de miedo.

Todas estas posibilidades de riesgo disminuirán ó se incrementarán, dependiendo de la playa (tamaños y tipos de olas, corrientes, etc.) medidas de seguridad (salvavidas, motos de rescate, etc.) y los cuidados personales del surfista (preparación física, mental, experiencia y es-

tado de conciencia actual -consumo de alcohol o drogas-)

Por lo tanto, es una actividad en la que el deportista tiene que lidiar con considerables dosis de temor por enfrentarse ante la impredecibilidad de la naturaleza, en este caso, el mar.

Qué es el miedo. ¿Algo bueno ó malo?

El miedo, en principio, es una emoción adaptativa ya que está alertando de un peligro (real ó imaginario). Sin embargo, en ocasiones puede ser perjudicial cuando lleva al pánico a la persona.

Kelly Slater (surfista de olas



grandes y 11 veces campeón mundial profesional): «Sentir miedo es bueno. Algunos miedos te protegen de ponerte en una situación dañina, y puede ser desde un miedo físico hasta un miedo emocional. A veces te retiene de lo que quieres lograr, así que depende de ti determinar cuándo debe retenerte y cuando debe empujarte más lejos».

El miedo es desencadenado por nuestro cerebro más antiguo (arquicortex) como medio de

supervivencia (ataque ó huida), pero con el tiempo el cerebro se ha ido haciendo más complejo y han aparecido nuevas cortezas cerebrales (paleocortex y neocortex), dándose ya no sólo los miedos reales (por ejemplo, miedo a un león) sino los miedos subjetivos (por ejemplo, el miedo de hablar en público -en el cual es obvio que no está en juego la vida, pero la persona siente miedo real-). El miedo se desencadena con el pensamiento (el aspecto cogni-

«Las dificultades que se presentan en el surf respecto al miedo es que se lleguen a tomar decisiones acertadas y precisas en situaciones potencialmente riesgosas para la integridad personal»

tivo del ser humano). Al sentir miedo la persona hace una evaluación de la situación en su mente valorando si es una situación de peligro ó no.

Luego de esta evaluación cognitiva se da la respuesta fisiológica. El miedo dispara al Sistema Nervioso Simpático (SNS), que es parte del sistema nervioso autónomo; produce la adrenalina (epinefrina) en el cuerpo humano cuando el cerebro (pensamientos) le indica que se presenta una amenaza, preparándolo completamente para la acción (enviando la mayor cantidad de sangre a los músculos). Desvía la sangre de los intestinos y la energía almacenada en el hígado a los músculos, produ-

ciendo las siguientes reacciones corporales: dilatación de pupilas, incremento de la fuerza y frecuencia cardiaca, dilatación de los bronquios, disminución de contracciones estomacales y estimulación de las glándulas suprarrenales (su función es regular las respuestas frente al estrés, segregando las catecolaminas: adrenalina, noradrenalina y dopamina).

Surf y miedo

Las dificultades que se presentan en el surf respecto al miedo es que se lleguen a tomar decisiones acertadas y precisas en situaciones potencialmente arriesgadas para la integridad personal. Y el miedo exagerado

ó pánico disminuye la concentración, introduce pensamientos negativos y dudas, afectando la capacidad de evaluación de la situación, claridad a la hora de pensar y, por consiguiente, afectando

la toma de decisiones. El miedo es subjetivo, depende de cada uno. La personalidad afecta mucho, así, una persona muy neurótica que tiende a preocuparse en seguida siente

ENVÍO GRATIS



**NEOPRENOS
DESDE 99,95 €**



miedo. Vulnerable e insegura, tiende a interpretar de manera más irracional lo que para otra persona puede ser natural, exagerando el tamaño de una ola y, como consecuencia, aprendiendo a sentir más miedo.

Las personas que tengan un SNS, por genética y aprendizaje, más reactivo, serán menos proclives a poder enfrentar este tipo de retos. El miedo se maneja también por el aprendizaje mediante la observación y la experiencia. Si se observa a personas tranquilas y con confianza, se aprenderá eso, mientras si se observa a personas miedosas y/o ansiosas se aprenderá lo otro.

El equilibrio

Sin embargo, es importante recalcar el equilibrio y la importancia de conocer los propios límites. Una cosa es ser valiente y otra es ser temerario, imprudente o inconsciente. Para esto

es importante trazarse metas razonables y progresivas, es decir, si la ola más grande que se ha corrido es de 2 metros no se puede pretender saltar de golpe a correr una de 4 metros.

Tienes que controlar el factor mental.

Miedo adaptativo

Un miedo adaptativo es el miedo a las olas grandes ya que está en riesgo la vida misma (hay registros de surfistas muertos en esta práctica) pero es una situación crítica que el surfista que desea enfrentarse a esas olas puede hacerlo, desarrollando técnicas y estrategias psicológicas para incrementar la gestión del miedo, que en condiciones normales debe presentarse. Se recomienda un psicólogo del deporte especializado en surf para manejarlo de la mejor manera posible. Para enfrentar los miedos, existen diferentes métodos desarrollados

por la psicología. Uno muy conocido para miedos exagerados es la desensibilización sistemática (ir exponiendo a la persona al objetivo ó situación que genera su miedo) mediante fotos, imágenes, videos, pensando, acercándolo, etc. De menor a mayor y de forma progresiva. No es recomendable que el

surfista lo haga sólo, sino que busque ayuda psicológica profesional.

Al respecto Bennett, psicólogo del deporte australiano especializado en surf, y Kramer, entre los años 2000 y 2001, entrevistaron a 32 de los mejores surfistas de olas grandes del mundo que estaban en un rango de



edad entre 19 a 70 años. Las características más importantes encontradas en ellos fueron estas.

Cualidades y atributos:

- Búsqueda de la emoción, confianza y establecimiento de metas.
- Fortaleza mental, control y compromiso.
- Capacidad y estado físico.
- Experiencia íntima de relación con el mar.
- Gran habilidad para correr olas grandes.

Mentalidad:

- Estado ideal de rendimiento (tranquilo, relajado y ausencia de emociones negativas).
- Actitud (comprometido, positivo y seguro).
- Enfocado (concentración).
- Planificación y preparación.
- Estar en ritmo y sintonía con el océano.

Motivación:

- La sensación (excitación, adrenalina, miedo, sentir el poder y energía del mar).
- El reto.
- Autosatisfacción de lograr el reto.
- Adicción a este comportamiento (correr olas grandes, amor).
- Otras.

Clude Aikau (surfista de olas grandes): *«Creo que con el paso del tiempo los corredores de olas grandes que lo hacen por corazón, que corren con su alma, serán mucho más exitosos que los que lo hacen por ser famosos o salir en revistas. Solo así puedes llevar tu cuerpo tan lejos físicamente. Puedes tener todas las experiencias y así sucesivamente, pero lo que realmente importa es correr olas grandes con tu corazón y alma».*

La última novela de Javier Armisen



P.V.P:
15,00€
227 Páginas



Producciones
**LA
PERLA
NEGRA**

Covadonga Arce, una exitosa corredora de bolsa que vive en Madrid, recibe en herencia el apartamento de la playa, en Salinas, con el que tantos veranos de surf y buenos momentos compartió con sus tíos. Eso, sumado a la necesidad de un cambio en su vida, le hacen tomar la decisión de mudarse a la localidad asturiana. Solo a lo largo de su primer año de estancia vive muchas disparatadas experiencias, la mayor parte de ellas motivadas por diversos personajes, curiosos o peligrosos, con que se va encontrando.

Viejas amistades que han cambiado con el tiempo, ladrones de tablas de surf, un biólogo marino, un surfósofo, un fotógrafo de surf a punto de jubilarse, muchos surfistas peculiares, un pequeño viaje iniciático, e incluso un crimen, forman parte de esta historia cuyo escenario es "La perla del Cantábrico" y sus fantásticas olas.

PÍDELO AQUÍ

Revistas.PeruRadio.net.pe

Surf Channel

Surf y su cultura surfera en TV

Ana Cuesta



Surf Channel es el primer canal temático de surf en España, dedicado al surf y la cultura que lo rodea. Ofrece una mezcla de contenido deportivo, como competiciones y noticias, con programas de

entretenimiento que abarcan aspectos como viajes, arte y música relacionados con el surf. Se puede encontrar en varias plataformas de televisión y servicios de streaming.

Desde el 28 de febrero de 2019, Surf Channel ya se emitía en Vodafone TV, a través del dial 370, con una programación ininterrumpida 24 horas al día, 7 días a la semana.

Su programación incluye programas, documentales, series, películas y reportajes y está compuesta de contenidos ajenos y de producción propia.

Pioneros en España

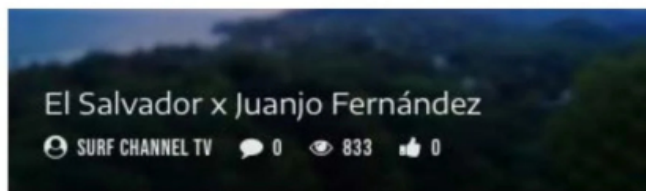
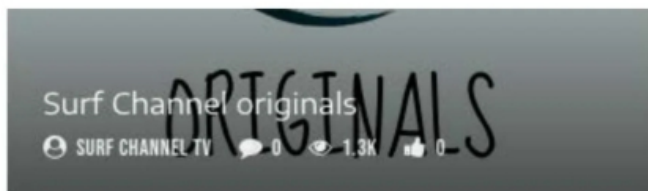
El canal, pionero en nuestro país, se ha convertido en un referente para todas aquellas personas amantes del surf, respondiendo a una demanda de un nicho de público específico, que hasta el momento no contaba con un canal temático.

A través de su variada programación, presenta historias de compañerismo, riesgo, aventura, inconformismo. También respeto por el medio ambiente o pasión por descubrir el

mundo que nos rodea. Conceptos que han hecho de este deporte, una filosofía y un verdadero estilo de vida. Porque el surf es mucho más que coger olas en el mar. Es un modo de vivir y sentir, es sinónimo de estar en comunión con el entorno, de una visión positiva de las cosas, apostando por el optimismo y el entusiasmo en el día a día.

Surf Channel, tu canal de surf

Programa a programa, documental a documental, se dan a conocer las historias personales de diversos protagonistas, que llegan al corazón de los espectadores. Es la oportunidad de vivir en primera persona sus emociones, siendo partícipes de su aventura vital, compartiendo sus alegrías y sus triunfos, sus momentos de desesperación y frustración. La



grandeza de este canal es que brinda al espectador situaciones y lugares que no imagina, y todo sin moverse del sofá.

Olas en tu tele

Las olas son el campo de juego, pero también la meta. En este canal se muestra cómo el surf es deporte y cultura, por lo que la identidad de comunidad estará muy presente. Es por esto que se pretende apostar por la interactividad con los espectadores.

El canal cuenta con los mejores

profesionales del sector para explicar historias que hagan a los espectadores. Además de la emisión de los mejores productos internacionales, desarrollará contenidos de producción propia. Tanto en España y Portugal, como en el resto de países donde haya buenas olas. Sin duda, es un recorrido por el mundo donde el mar, el viento y las tablas serán el escenario perfecto para disfrutar del surf como nunca antes se ha hecho en un canal de televisión.

SOLO SURF

FRONTERA NORTE



Toda la información del surf atlántico

Revistas.PeruRadio.net.pe

EDP Surf for Tomorrow

Redacción LaPlaya



Desarrollado en colaboración con socios líderes y con un fuerte componente internacional, el proyecto del equipo EDP Surf for Tomorrow re-

fleja nuestro compromiso con las generaciones futuras, promoviendo un estilo de vida saludable y la sostenibilidad, y la preservación del planeta.

Este programa de alta competición, diseñado para posicionar a un grupo de atletas prometedores al más alto nivel del surf mundial, se encuentra en su cuarta edición, con un equipo compuesto por seis surfistas portugueses y españoles. En 2024, Alfonso Faria, surfista adaptado, se unió al equipo, haciéndolo más inclusivo.

Este equipo está entrenado y dirigido por el dúo del antiguo World Tour, José Seabra y Tiago

“Saca” Pires, quienes, a través de un exigente programa de entrenamiento y tutoría, proporcionan las condiciones necesarias para que los atletas se preparen para competir en circuitos internacionales, llevando el surf ibérico más allá.

Responsabilidad social

Las siguientes iniciativas combinan prácticas deportivas sostenibles con responsabilidad social, reforzando nuestro compromiso con la inclusión y





«Este contacto con este deporte fomenta la conciencia sobre los océanos y el respeto por la naturaleza en las generaciones más jóvenes.»

la inversión en la formación de las futuras generaciones. De este modo, continuamos la relación de EDP con el surf, que se extiende desde hace una década, para generar un impacto positivo en el deporte y las comunidades.

Calor del día según EDP

Una iniciativa que se lleva a cabo en el campeonato EDP Ericeira Pro, que convierte la puntuación de la mejor manga

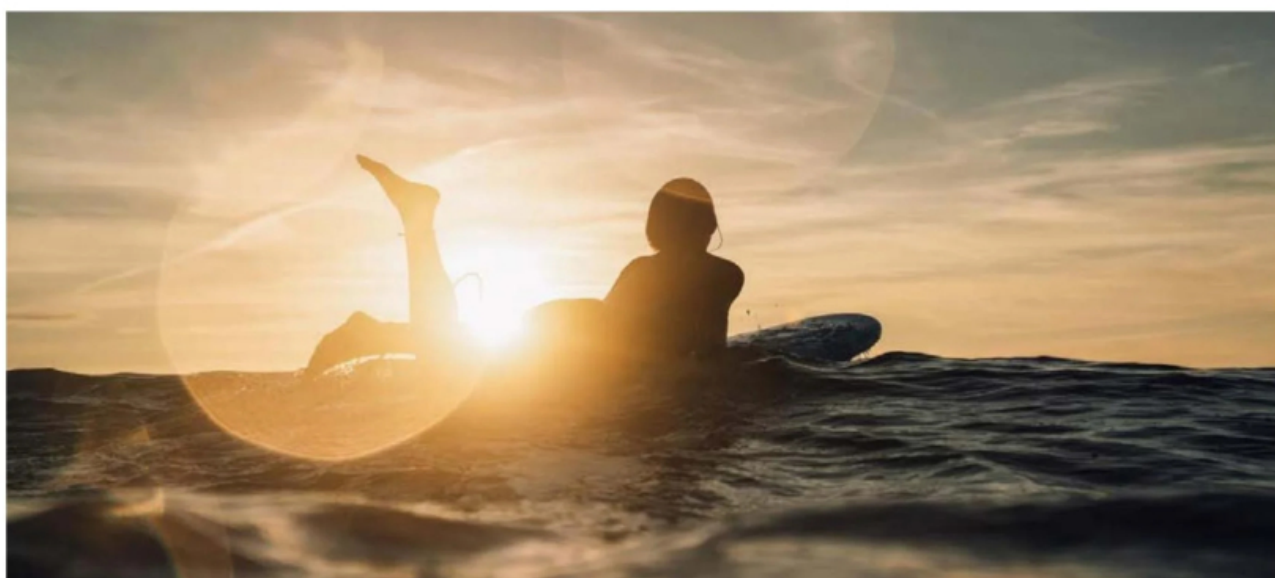
de la semana en una donación de paneles solares para ser entregados a instituciones desde el norte hasta el sur de Portugal.

Otra iniciativa promovida en los campeonatos de surf donde EDP está presente, es fomentar la donación de material de surf aún en buen estado. Todo el material recogido se entrega a escuelas de surf para su uso en clases con instituciones.

Sesiones abiertas

Las Sesiones Abiertas de EDP, que se celebran desde el norte hasta el sur de Portugal, brindan a niños y jóvenes de instituciones desfavorecidas la oportunidad de experimentar el surf. Este contacto con este

También les brinda la oportunidad de experimentar y reconocer la importancia de los proyectos de impacto social y su contribución a las comunidades, un factor crucial en su desarrollo personal y profesional como surfistas.



deporte fomenta la conciencia sobre los océanos y el respeto por la naturaleza en las generaciones más jóvenes.

Este proyecto involucra a los jóvenes surfistas del equipo EDP Surf for Tomorrow, inspirando a los niños participantes a construir un futuro mejor.

Limpiezas de playas

A través del equipo de voluntarios de EDP, promovemos iniciativas de mantenimiento y limpieza de playas durante todo el año, reforzando este mensaje con nuestra presencia en campeonatos de surf.

Surfistas anónimos

Leire Espina

Pepe Valdesoto

Estudiante de biología y camarera los fines de semana, Leire Espina es una chica criada en Zarautz que ahora reside en Gijón con sus tíos.

Aunque viaja mucho a su tierra, surfea en San Lorenzo y Salinas preferentemente.

¿Cuánto tiempo llevas surfeando?

Desde que tenía cinco o seis años.

¿Con quién sueles ir?

Con mi hermano Eneko, que tiene toda la pinta de ser bastante mejor que yo (risas). También me junto con amigos en San Lorenzo.

¿Consigues sacar tiempo para hacer surfing?



Me cuesta mucho, porque entre los estudios y el trabajo en el pub, me resulta complicado, pero hago malabares y al final algunas olas cojo.

¿Tienes novio?

¡Para novios estoy yo!

¿Echas de menos Zarautz?

Hombre, sí, pero aquí tengo buenos amigos, aunque las olas de mi tierra tienen algo espe-



cial que no sabría definir.

¿Además de hacer surf, qué mas te gusta?

Me gusta pintar. Tengo algunos cuadros hechos colgados en casa. Pero también esto lo

tengo parado.

¿Otros deportes además del surf y el baile?

El voley playa me apasiona, y también bailar. En fin, cuando acabe la carrera espero tener más tiempo libre.

¿Cuál es la comida que más te gusta?

Soy carnívora y de pasta. Me cuesta comer verdura y pescado desde pequeña, aunque lo intento incluir en mi dieta.

¿Qué opinas de la política española?

Que da asco, la verdad. No sé cómo siguen estos tíos en el poder.

Tu color favorito...

Sin duda el azul, en todas sus variantes.

Lugares de Surf

CARCAVE



ELOS



Redacción LaPlaya



Revistas.PeruRadio.net.pe



La portuguesa Praia de Carcavelos es uno de los lugares de surf más emblemáticos de la zona de Lisboa, conocido por sus olas consistentes y potentes. Ubicada a poca distancia de la ciudad, atrae a surfistas de todos los niveles, ofreciendo una variedad de condiciones para todos los niveles.

Carcavelos es famoso por sus largas derechas que se deslizan sobre un fondo arenoso, lo que la convierte en un lugar perfecto tanto para practicantes de shortboard como de longboard.

Se trata de un arenal que ofrece olas para surfistas de todos los niveles, desde olas

potentes y huecas para surfistas experimentados, hasta con olas con poca fuerza para los más principiantes. Durante los meses de otoño e invierno, cuando las marejadas llegan a la costa, Carcavelos se convierte en uno de los mejores beachbreaks de Portugal, con olas tuberas, orilleras y de mucha fuerza. Mientras que en los meses de primavera y ve-

rano las olas más suaves y el buen tiempo hacen una combinación muy apetecible para aprender a surfear.

Capítulo Perfeito

Carcavelos también alberga el Capítulo Perfeito, impulsado por Billabong, una competición de surf por invitación que atrae a algunos de los mejores surfistas de tubo del mundo a esta



legendaria rompiente.

La exposición de la playa al oleaje garantiza olas constantes durante todo el año, con las mejores condiciones típicamente de octubre a marzo. Si bien el verano puede ser más tranquilo o incluso plano, el otoño y la primavera suelen traer olas excelentes.

El pueblo

El pueblo de Carcavelos está casi en su totalidad al otro lado de la línea del tren, por lo que no hay demasiadas tiendas o bares cerca de la playa. Eso sí, podremos encontrarnos algún chiringuito y restaurante playero si queremos comer o tomar algo por allí.





Si alguien quiere combinar el día de playa en Carcavelos con otras actividades, el pueblo tiene un mercadillo con cierta fama en el área de Lisboa que se desarrolla todos los jueves por la mañana de 8 a 3. Es una buena idea combinar ambas actividades.

Carcavelos, ofrece un ambiente relajado y una variada oferta gastronómica. Es una alternativa más tranquila a Cascais y un punto de partida ideal para explorar la Riviera Portuguesa.

Surf Trips

Lafitenia (Francia)

Naturaleza salvaje

Redacción LaPlaya



Lafiténia es uno de los lugares míticos de la costa vasco-francesa (Guethary) y también un punto de encuentro de muchos lugareños. Es un sitio muy agradable, en un entorno que ha permanecido verde y salvaje, con pocos edificios en las inmediaciones.

Este hermoso punto de quiebre a la derecha comienza a funcionar cuando las olas alcanzan los 3 pies y pueden soportar hasta 15 pies. La ola se puede surfear con marea baja o media y alcanza su máximo potencial con oleaje W-NW y viento SE.



Como Lafitenia es simpática y divertida, siempre está llena de gente. Esa multitud puede empujarte a irte más profundo si quieres coger una ola. Luego, el despegue se vuelve más empujado, así que trata de no perderlo o podrías terminar en las rocas. La otra opción, si estás surfeando un longboard, es irte más lejos. Después de la emoción de la primera sección em-

pinada y rápida, la pared tiende a engordarse para una variación de recortes en el gancho, antes de volver a ahuecarse en el interior.

Este spot se encuentra en una bahía protegida que ofrece condiciones ideales para surfistas que buscan una experiencia emocionante y desafiante. Con un fondo de roca cubierto de arena, Lafitenia ofrece olas que





se forman de manera impredecible, especialmente durante los grandes swells del noroeste, proporcionando un despegue pesado y emocionante. La ola es perfecta para realizar giros clásicos y generar velocidad a medida que se avanza por la sección media,

culminando en el interior con una oportunidad para cubrirse bajo la ola.

Es un lugar no recomendado para principiantes. El lado derecho es largo y bastante rápido, especialmente en el interior. Si no se conoce el lugar, hay que tener cuidado con las rocas,

más o menos visibles según la marea

El lado izquierdo es menos surfado porque es más corto y hay más rocas. Se puede surfear allí casi todo el día, sea

cual sea la marea, excepto cuando la marea es muy alta

Antes de la sesión, para observar el spot, o después para admirar el espectáculo, aprovecha la terraza del Txiringuito.



Imagen corporativa
para el surf comercial

Gestión de eventos



No hace falta que esperes la ola



Producciones

**LA
PERLA
NEGRA**

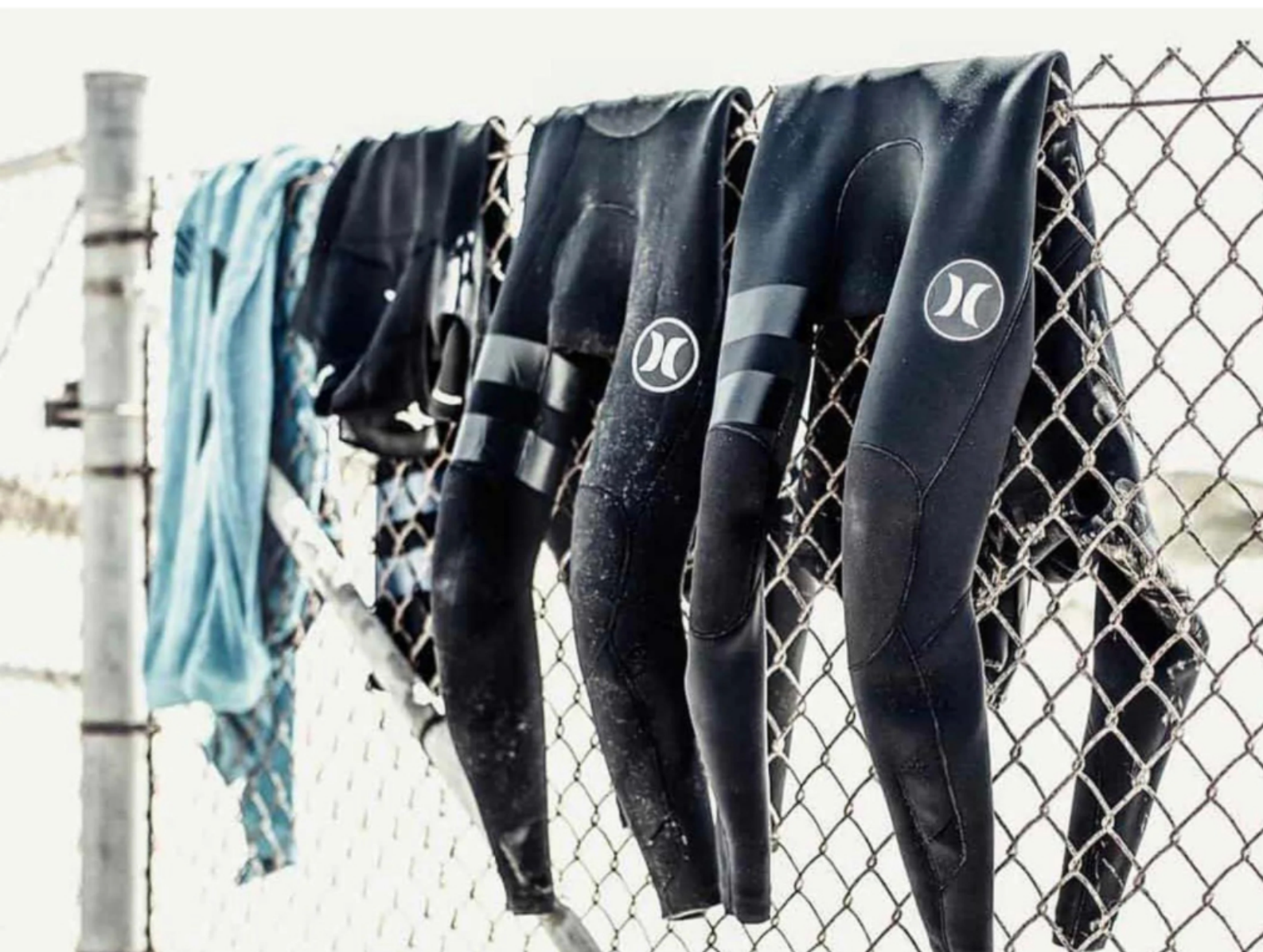
produccioneslaperlanegra@gmail.com
684644778

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cosas del surf

Mi traje de neopreno huele a rayos

Javitxu Blanco





«Si tienes la mala suerte de necesitar escarpines donde surfeas, con el tiempo esos escarpines olerán a mil diablos»

Los trajes de neopreno huelen a rayos. Es una verdad universal que todos los surfistas conocen perfectamente.

Puede que cuides tus trajes de neopreno... por un tiempo. Pero inevitablemente, acabarás dejándolos como un bulto

apestoso en el maletero durante demasiado tiempo. Vas a orinar en ellos demasiadas veces. Si tienes la mala suerte de necesitar escarpines donde surfeas, con el tiempo esos escarpines olerán a mil diablos. Pero puedes hacer algo al respecto. Puedes aprender a cui-

dar adecuadamente tus trajes de neopreno. Hablemos de su lavado.

¿Cómo lavar un neopreno?

El traje de neopreno es un elemento fundamental para los surfistas (aunque en determinadas épocas y regiones, hay ocasiones que podremos surfear sin traje de neopreno). Junto con la tabla, forman los materiales de surf principales para poder darse un baño. Sin embargo, en muchas ocasiones, no le damos la suficiente importancia a su cuidado, dando por hecho que es suficiente con aclararlo con agua dulce después del baño. Es por ello, que en nuestra escuela de surf hemos elaborado un método sobre como lavar el traje de neopreno, y, de este modo, poder alargar al máximo su vida útil.

Tenemos que tener presente que el traje de neopreno es nuestro gran aliado contra el agua fría, y, que es necesario para sentirnos cómodos sobre la tabla. No obstante, la compra de un buen traje de neopreno supone una gran inversión. Además, si eres un surfista regular que viaja alrededor del mundo visitando las mejores playas para surfear, debes saber que necesitarás más de un tipo de traje de neopreno. Lo habitual es tener un traje de verano 3/2 y un traje de invierno 5/4 o 4/3.

Para poder amortizar la compra de tus neoprenos, y que de esta forma nos duren el máximo tiempo posible en perfecto estado y con un buen aspecto, pon en práctica los siguientes consejos sobre mantenimiento.



CADA PERSONA ES ÚNICA
Su piel también lo es

NGM

NATALIA GONZÁLEZ
-ESTÉTICA AVANZADA-

Creando momentos de bienestar y belleza. Tratamiento facial, corporal, aparatología, maquillaje, manos..

Calle Monte Naranco 10 , Lugones, Spain +34 984 09 45 24 nataliagonzalezestetica@gmail.com

Revistas.PeruRadio.net.pe



1. Enjuagar el neopreno después de cada uso

Una de las cosas más importantes que hacer para lavar un traje de neopreno es enjuagarlo con agua dulce. Después de cada baño que nos demos en el mar, cada vez que lo usemos, debemos lavar el neopreno con agua dulce, incluso si lo vamos a usar varias veces al día. Además, debemos hacerlo en profundidad, tanto por fuera como por dentro. Esto se debe a que, muchas veces, olvidamos lavar el neopreno por dentro y la sal destruye sus tejidos y las costuras, especialmente si lo tendemos

al sol. Otra de las cosas a tener en cuenta sobre como lavar el neopreno es la temperatura del agua. Se debe lavar el neopreno con agua fría, ya que de este modo se conservan mejor las costuras del traje.

Un pequeño truco para lavarlo más rápido si vamos a volver a surfear después, es enjuagarlo mientras lo tenemos puesto y, una vez nos lo quitamos y queda del revés, aclarar la parte de dentro.

2. Colgar el traje por la mitad a secar

El primer paso para secar un traje de neopreno es apretarlo

de arriba a abajo (hombros, pecho, cintura y piernas) y escurrirlo. Eso sí, es muy importante no retorcer la tela, ya que se pueden dar de sí las costuras. Una vez eliminada la capa más grande de agua del traje de neopreno procederemos a tenderlo.

La forma de tender un traje de neopreno puede parecer poco importante, sin embargo, es una de las principales causas de rotura. Si cuelgas el neopreno por el cuello, debes elegir una percha muy gruesa ya que, de otra manera, el peso acabará deformándolo por la zona de arriba, dándose de sí. La mejor opción para mantener el neopreno en perfecto estado es utilizar una percha de plástico o de madera (las perchas me



tálicas se oxidan con el agua) y colgarlo por la cintura, dividiendo el traje en dos. Así, evitaremos que se deforme.

Una cosa muy importante es no colgarlo al sol, ya que maltrata el tejido más rápidamente. Lo mejor es buscar una zona de sombra en la que sople algo de viento y dejar que se seque progresivamente. Sobre todo, no utilices nunca la secadora ni la plancha, ya que

dañarán el material.

3. Lavar el neopreno con jabón

En muchas ocasiones, no tendremos jabón disponible para lavar nuestro neopreno, pero es recomendable utilizarlo siempre que sea posible. Se puede utilizar gel o jabón específico para la ropa, siempre que sea neutro. Para lavar el neopreno con jabón, seremos generosos con la cantidad y frotaremos todo el traje y las cremalleras, sin olvidar enjuagarlo bien para eliminar, posteriormente, todos los restos de jabón.

Aunque es cierto que nos llevará más tiempo, nos ayudará a eliminar mejor la sal, que actúa como un ácido sobre el neopreno y lo estropea enseguida. Si sueles surfear varias veces al día, lo ideal sería que lo lavases con jabón cada vez, no obs-

tante, si no puedes hacerlo, bastará con que la última vez lo hagas.

4. Quitarse el traje sin estirarlo

Ponerse y quitarse el neopreno requiere paciencia, siendo una de las tareas más difíciles que hacer cuando empiezas a surfear. Es cierto que después de surfear, al estar mojado, necesitamos varios minutos para poder retirarlo completamente de nuestro



cuerpo. Sin embargo, nunca debes quitártelo a la fuerza, ni estirarlo de las extremidades. Es importante hacerlo con delicadeza, ya que, aunque el tejido es fuerte, si tiramos de él de manera reiterada acabaremos dándolo de sí por algunas zonas, entrándonos agua en futuros baños y estropeándose mucho antes.

También es muy importante ir al baño antes de ponernos el neopreno ya que, además de los fuertes olores, la orina puede estropear el tejido y romperlo.

5. ¿Y la lavadora?

Lo primero que tenemos que saber es que sí se puede lavar un traje de neopreno en la lavadora. Lo verdaderamente importante es saber cómo hacerlo. Para lavarlo correctamente, se tienen que cumplir una serie de condiciones indis-

pensables. Parecen las instrucciones que se daban a los gremlins, pero es muy importante tenerlas en cuenta si queremos salvaguardar el estado de nuestro neopreno

- No hacerlo regularmente
- Hacerlo con agua fría
- Utilizar un programa corto sin centrifugado
- Lavarlo solo, sin detergente

Recuerda siempre que la sesión de surf termina tras lavar el neopreno, cuando está enluzado y colgado. Siguiendo estos consejos sobre el mantenimiento de tu neopreno, verás cómo te dura mucho más y no necesitas reponerlo con tanta frecuencia. Junto a la tabla, es uno de los elementos más importantes para los surfistas, así que merece todos los cuidados que podamos darle para que nos acompañe durante el máximo tiempo posible.

Sociedad

Surf adaptado, inclusión real

atlasstoked.com/



Actualmente existen muchas iniciativas de inclusión para hacer accesibles las actividades cotidianas a las personas con alguna discapacidad. No

sólo eso, también se pretende ofrecerles la oportunidad de realizar actividades que normalmente requieren de habilidades y destrezas especiales.

¿Te imaginas que una persona con discapacidad visual pueda surfear? ¿Qué regla impide que lo pueda disfrutar una persona con síndrome de Down? Pues esto es lo que pretende el surf adaptado. ¿Qué es exactamente? Veamos.

Qué es el surf adaptado

Como ya dijimos, es una modalidad que permite a personas con capacidades reducidas disfrutar de la práctica del surf. Incluso pueden participar en competencias a nivel mundial junto a otros competidores con capacidades similares. Es por eso que forma una parte importante del turismo accesible.

Por ejemplo, en el caso de los invidentes, pueden entrenarse hasta lograr dominar la tabla de surf. Pero, ¿cómo puede surfear una persona que no ve?

Los competidores con estas características explican que se basan en sensaciones, es decir, en todos sus demás sentidos. Así, aunque no pueden ver las olas, pueden sentir lo que está ocurriendo a su alrededor y disfrutar de este deporte. Para ellos, lo importante no es si se tiene o no la capacidad visual, sino hacer lo que te gusta. De hecho, la mayoría de personas ciegas que disfrutan de surfear a pesar de sus circunstancias coinciden en que los límites los ponemos nosotros mismos, y ellas no están dispuestas a limitarse.

¿Te imaginas a un competidor de surf en silla de ruedas? Eso también es posible a través del surf adaptado, pues ciertas modalidades les permiten disfrutar y competir. De hecho, las personas parapléjicas tienen su propia categoría de competi-

ción. Es una forma de mantenerse activos realizando actividades gratificantes. Muchos de los competidores ya surfeaban antes de sufrir el incidente que les redujo la movilidad corporal.

Pero con esfuerzo y dedicación salieron adelante y decidieron seguir disfrutando de su deporte favorito.

Disciplina deportiva de inclusión real

Realmente, el surf adaptado es una disciplina deportiva de inclusión real, ya que es posible que lo practiquen una amplia variedad de personas. Un ejemplo lo encontramos en quienes tienen una discapacidad intelectual desde la infancia, como las personas que



tienen síndrome de Down y que surcan las olas y disfrutan del surf como cualquier otra persona.

Otra modalidad está pensada para personas a las que les falta de alguna extremidad, como quienes han sufrido la amputación de una pierna. Estas personas pueden disfrutar del surf en una modalidad en la que navegan sentados sobre la tabla. Supone una dificultad adicional con respecto a la clásica postura de pie sobre la tabla, algo que a estas personas no les frena, puesto que les permite hacer lo que les gusta y les ofrece una potente oportunidad de motivación y realización.

Incluso tetraplegia

Además de las competiciones de surf para personas con algún tipo de paraplejia, tam-

bién disfrutan de este deporte quienes tienen un cuadro tetraplégico. Las aparentes limitaciones de sus circunstancias no les impiden disfrutar de las olas. De hecho, muchas de estas personas tienen algún tipo de hemiplejia, es decir, no sienten la mitad del cuerpo. Esta situación influye en su capacidad sensorial, pero lo cierto es que desarrollan otras habilidades que la mayoría de las personas no tienen, lo que permite transformar su discapacidad en una oportunidad para potenciar sus capacidades y habilidades.

Sin lugar a dudas, quienes practican el surf adaptado son un ejemplo de fortaleza. Lo único que necesitan es coger sus tablas de surf y buenas olas para disfrutar de este deporte.

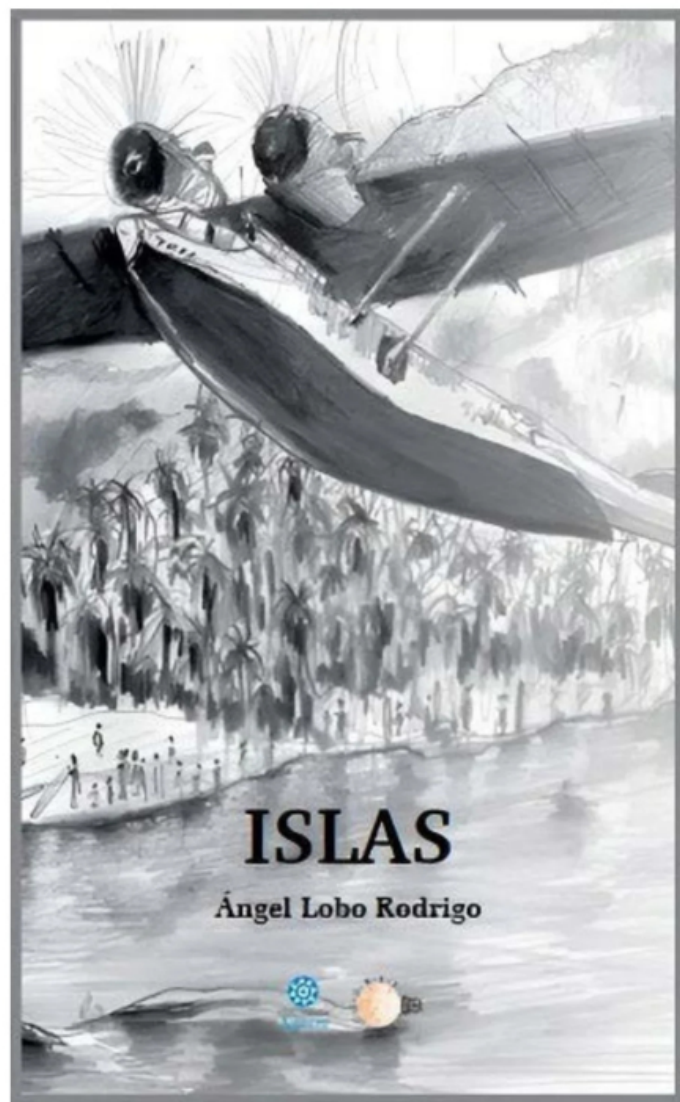
Literatura surfera

ISLAS DE ÁNGEL LOBO

Javi Armisen

La ópera prima de un autor novel se asemeja al primer disco de una joven banda de músicos con ganas de revolucionar el mundo. Este es el caso de "Islas", la experiencia iniciática que Ángel Lobo nos regala a lo largo y ancho de una novela rebotante de energía con claros tintes autobiográficos.

Ángel se desliza por la cuestión del nacionalismo utili-



zando la universalidad del surf como hilo conductor de un relato que ensalza los lazos familiares y el amor como vías de redención. Con un ritmo que parece ajustarse a la cadencia del oleaje, Ángel desgrana historias que suceden en distintas épocas, pero dan la impresión de discurrir en paralelo.

La temática

Pau es un periodista cuarentón que decide irse a vivir a Fuerteventura arrastrado por su pasión: el surf. El libro reflexiona, a través del devenir de una familia de orígenes muy diversos, sobre la cuestión del nacionalismo en España desde una perspectiva novedosa y refrescante. El descubrimiento de una isla nueva, sin aparente conexión con la historia principal, y cuyos habitantes creían ser los únicos sobre la faz de la tierra, sirve de metáfora e hilo conductor del libro. Entrelaza-



das con estas historias personales, que se enredan con un sentido último, algunos capítulos integran relatos cortos relacionados con la temática tratada, y que escribe el propio protagonista.

Un libro amable y duro a la vez, que no dejará al lector indiferente, y que ayuda a reflexionar sobre lo que representa el nacionalismo.

EDICIONES IDEA

Islas

Autor: Ángel Lobo Rodrigo

Colección: Agure Narrativa

Año: 2025

Tamaño: 390 págs.

Dimensiones: 22x14 cm

ISBN: 9788410272415

Cine de surf

El hijo del pescador

Javi Armisen



El hijo del pescador es un documental producido por Patagonia sobre la relación de Ramón Navarro con su padre y cómo lo inspiró a proteger Punta de Lobos, su casa a lo largo de la costa chilena.

Ramón Navarro quería apren-

der a surfear más que nada en el mundo. Así que aprendió y comenzó a viajar buscando las distintas olas del planeta, pero descubrió bastante rápido que el mejor lugar para surfear era su propia casa.

Tienen olas grandes, olas pe-



queñas y la cultura de pesca tradicional que a Ramón Navarro le apasiona. Mientras viajaba, vio muchas costas similares en todo el mundo que habían sido contaminadas o marcadas para siempre por explotadores fuera de control. Vio lugares que antes eran puros pero que ya estaban en ruinas. Se dio cuenta de que la costa que tanto amaba también estaba amenazada, por las fábricas de celulosa, las tuberías de alcantarillado, las presas y el desarrollo sin sentido.

Ramón no podría estar más orgulloso de venir de Chile y de Punta de Lobos, de ser hijo de su padre, pescador y buceador. Sabe que tiene la responsabilidad de honrar a las generaciones anteriores protegiendo la costa.

Surfear algunas de las olas más potentes del mundo ha convertido a Ramón en un nombre familiar en Chile. Sin embargo, es la familia lo que más importa, y ahora está transmitiendo lo que aprendió de su padre a su propio hijo.



Lo que hagas en tu coche,
es cosa tuya



optimus renting

optimusrenting.com

Revistas.PeruRadio.net.pe